



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

**AKTIVIERUNG & KRÄFTIGUNG**

**GESUNDE FÜSSE**

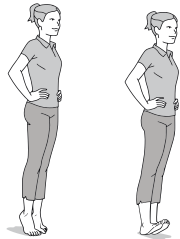
# GESUNDE FÜSSE

Aktivierung und Kräftigung - Übungen für die Füße

GREIFEN - STRECKEN



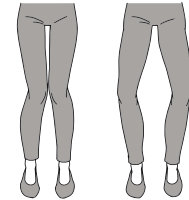
WIPPEN BARFUSS



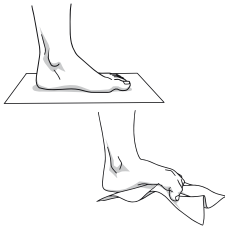
EINBEINSTAND



ABDUKTION STEHEND



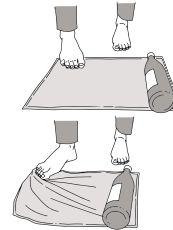
PAPIER ZERKNÜLLEN



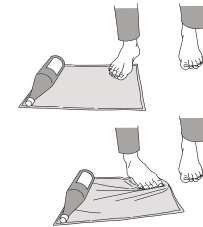
ZEHEN WELLE



STABILISIERUNG SPRUNG-  
GELENK AUSSEN



STABILISIERUNG SPRUNG-  
GELENK INNEN



**ANWENDUNG:** Statische Übungen für ca. 30 - 60 Sek. ausführen.  
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.